

発行日/2026年7月6日 (No.6447)
編集・発行所/元気das編集室
東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する
問合せは0120-063711 (会員限定発行)

東京外為(米ドル) 160円79銭(△64銭)
3日17時 前日比

ソニー外為(豪ドル) 111円50-52銭
3日7時半

日経平均株価 69,744円07銭(△1,010円92銭)
3日15時 ©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

生26-260706,営業開発室

古武術の動きを取り入れる

◆日常動作を合理的に

日本の伝統的な武芸「古武術」とは、体を合理的に動かして相手を制する技の総称。日常生活でも、手や腕だけの力に頼るのではなく、全身を連動させる動きを取り入れることで、関節などを痛めにくく、疲れにくい体になると考えられています。

<背中と腕を連動させる>

- ①腕を真っすぐ胸の正面に伸ばし、両手を組んで肘を軽く曲げる
- ②おなかを引っ込めて、背中を丸める
- ③顔を下に向け、股関節と膝を軽く曲げる。肩甲骨が左右に広がり、肘が真横を向くイメージをつかむ
- ④股関節と膝、腕を徐々に伸ばしながら、胸を張り、顔を上げる。肩甲骨を寄せると、肘は下向きになる。③～④を繰り返す



背中と腕が連動する感覚を身に付けることで、力を出しやすくなるはずですよ。

<物を拾う動き>

- ①骨盤と太ももを近付けるよう意識し、股関節から上体を曲げる
- ②一方の足のかかとを後ろに回しながら引き、膝をふくらはぎに軽くつける
重い物を拾う場合は、爪先を外に向け、股関節を開きながら上体を動かすと、腰への負担が軽減するでしょう。



俳優
小野花梨さん
1998年生まれ



5歳から劇団に所属し、8歳の時に子役としてキャリアをスタート。2021年、『プリテンダーズ』で長編映画初主演を飾る。翌年の映画『ハケンアニメ!』で日本アカデミー賞新人俳優賞を受賞。連続ドラマ初主演作『初恋、ざらり』(23年)が、放送文化基金賞ドラマ部門で優秀賞に輝いた。

今年は、映画『めぐる』やSPドラマ『ダブルエッジ～甦った男』のほか、7月期のドラマ『君の好きは無敵』などに参加。来春公開予定の映画『桜の下のポリフォニー』では、主演を務めている。

頭の体操

ことわざパズル

下の枠にある漢字を左の□に当てはめて、ことわざ、慣用句を五つ作ってください。すると、漢字が三つ余ります。余った漢字のできる慣用句は何でしょう?

□	は	□	に	□	る
□	□	の	□	□	れ
□	□	び	□	□	き
□	は	□	□	の	□
□	は	□	□	に	あり

文天起案勝
熱恋流八河
川打武思転
外運七鉄童

2.[f]2[4]c1[4]4[4]5[4]5[4]5[4]

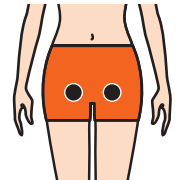
141年前のきょう 「狂犬病ワクチン」初接種

1885年、フランスの細菌学者ルイ・パスツール博士が、狂犬病ウイルスを持つ犬にかまれた少年に、ウイルスを不活化して作り出したワクチンを初めて接種した。パスツール博士は、伝染病の原因が細菌であることを突き止め、さまざまなワクチンを開発したことから、「近代細菌学の父」と呼ばれている。

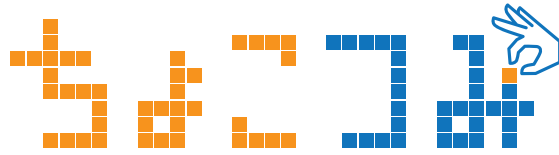
ツボ

脚のむくみ

脚の付け根の中央より、やや内側の少しくぼんだ所。手のひらを上に向けて小指の横腹を当て、中央に向かってこすり下ろしましょう。



明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」をお届けします!
その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



ニッセイ傷害保障付積立保険

一定期間、傷害による死亡に備えながら資産形成ができる保険

15 **ご契約件数**
万件
突破!
(2025年1月~2026年3月実績)

POINT
1

満期を迎えた場合
返戻率 **105.2%***
の満期保険金を
受取れます!

*計算基準日:2026年7月1日

POINT
2

満期前に解約した場合でも、
お支払いいただいた保険料と
同額以上の金額を
受取れます!

POINT
3

保険料のお払込みは**3年で**
終了! 毎月の払込保険料は
以下から選択できます!

3,000円 5,000円 10,000円
20,000円 30,000円

健康状態にかかわらず
(診査・告知不要で)加入できます

保険料のお払込みは、
口座振替だけでなく、
クレジットカード扱も選べます

月々3,000円から資産形成
を始めることができます

※この保険の被保険者加入年齢範囲は0~49歳です。 ※過去3年以内に、この保険を解約したことがある場合、または保険料の払込みがないことによりこの保険が解除されたことがある場合は、あらためてこの保険に加入することはできません。(2026年6月現在)

ご検討に際してご留意いただきたい点

- 当資料に記載のお支払事由や給付に際しての制限事項は、概要や代表事例を示しておりますので、あくまで参考情報としてご利用ください。
- 詳しいご検討にあたっては、保険金等の支払事由や保険金等をお支払いできない場合等(※)、ご留意いただきたい点がございますので、「契約概要」[注意喚起情報]「ご契約のしおり一定款・約款」を必ずご確認ください。 ※支払事由の詳細(所定の事由等)、支払限度、不担保期間、免責事由、保険契約の消滅等
- 当資料でご紹介しております商品の「契約概要」などを希望される場合には、お客様の取扱担当者にお申し出いただくか、最寄りのお客様窓口にご請求ください。



日本生命保険相互会社

©日本26-1359, 26/6/29, 商品開発G)